

Гигиенические требования к организации образовательного процесса при использовании ИКТ

Образовательный процесс в учреждениях образования должен обеспечивать сохранение здоровья учеников, поддерживать их работоспособность на протяжении учебного дня, недели, учебного года, необходимую двигательную активность.

При организации образовательного процесса с использованием ЭСО необходимо руководствоваться следующими нормативными документами:

- Санитарные правила и нормы 9-131 РБ 2000 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, электронно-вычислительным машинам и организации работы»;
- постановление Министерства здравоохранения от 30.05.2006 № 70 «О внесении изменений и дополнений в Санитарные правила и нормы 9-131 РБ 2000 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, электронно-вычислительным машинам и организации работы».

При проведении занятий в компьютерных классах обязательно чередование теоретической и практической работы с персональным компьютером (ПК) и видеодисплейным терминалом (ВДТ) на протяжении урока. Продолжительность учебных занятий с использованием ПК и ВДТ зависит от возраста учащихся, технических данных ПК и ВДТ, характера и сложности выполняемой работы.

В соответствии с последними рекомендациями длительность работы с компьютером не должна превышать:

на развивающих игровых занятиях:

- для детей 6 лет – 10 минут;
- для учащихся начальной школы – 15 минут;
- для учащихся V–VII классов, имеющих навыки работы с ПК, – 20 минут;

на учебных занятиях по основам информатики и вычислительной техники:

- для учащихся VIII (IX) классов – 25 минут;
- для учащихся IX (X) классов – 40 минут;
- для учащихся X–XI классов применение ПК допускается не более чем на одном сдвоенном учебном занятии в день: 30 минут на первом уроке и 30 минут на втором учебном занятии с интервалом в работе на ПК не менее 20 минут, включая перемену, объяснение учебного материала, опрос учащихся и т.п.

Для предупреждения развития переутомления при работе с ПК и ВДТ необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий:

- делать перерывы длительностью не менее 10 минут после каждого академического часа учебных занятий независимо от учебного процесса;
- устраивать во время перерывов сквозное проветривание компьютерного класса с обязательным выходом учащихся из него;
- подключать таймер к ПК или централизованно отключать отображение информации на дисплеях с целью обеспечения нормируемого времени работы на ПК;
- выполнять упражнения для глаз через каждые 20–25 минут работы с использованием ПК или ВДТ; при появлении зрительного дискомфорта, выражающегося в быстром развитии усталости глаз, рези, мелькании точек перед глазами и т.п., упражнения для глаз выполняются индивидуально, самостоятельно и раньше указанного времени;
- для снятия статического напряжения в течение 1–2 минут проводить физкультурные минутки целенаправленного назначения индивидуально или организованно при появлении начальных признаков утомления;
- для снятия общего утомления, улучшения функционального состояния нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также мышц плечевого пояса, рук, спины, шеи и ног проводить физкультпаузы во время перерывов в течение 3–4 минут.

Занятия в кружках с использованием ПК должны проводиться не чаще 2 раз в неделю.

Продолжительность непосредственной работы на ПК не должна превышать:

в I–IV классах:

- на игровых занятиях в заданном темпе – 10 минут;
- на смешанных занятиях с отвлечениями от работы с компьютером, в свободном режиме – 30 минут;

в V (VI) классах:

- на игровых занятиях в заданном темпе – 30 минут,
- на смешанных занятиях – 60 минут.

Обязательны соблюдение режима работы на ПК и проведение профилактических мероприятий.

Недопустимо использование времени всего занятия для проведения компьютерных игр с навязанным ритмом. Разрешается их проводить в конце занятия длительностью до 10 минут для учащихся II–V классов и 15 минут для учащихся VI–XI классов. Кружковые и факультативные занятия с использованием ПК следует проводить не ранее чем через час после окончания учебных занятий. Это время следует использовать для отдыха и приема пищи.